

日曜日・祝日レッスン予定表

4/6(日)	4/13(日)	4/20(日)
<p>10:30~11:30 サンデー朝ヨガ 60 (EMI) 寝ころび処・定員20名</p>	<p>10:30~11:30 サンデー朝ヨガ 60 (kana) 寝ころび処・定員20名</p>	<p>10:30~11:30 サンデー朝ヨガ 60 (EMI) 寝ころび処・定員20名</p>
<p>11:50~12:40 フットセラピー50 (EMI) ※靴下・バスタオル持参</p>	<p>11:50~12:40 ピラティス50 (岡村)</p>	<p>11:50~12:40 マットピラティス50 (EMI)</p>
<p>13:00~13:50 ランポリン&身体 調整トレーニング50 (タカスケ) ※ランポリン使用</p>	<p>13:00~13:50 太極舞50 (岡村)</p>	<p>13:00~13:45 BODYJAM45 (MAHO)</p>
<p>14:10~15:00 エアロ& 入眠ストレッチ50 (タカスケ)</p>	<p>14:20~15:00 DDD HOUSE WORKOUT50 (宮本)</p>	<p>14:05~14:55 初級エアロ50 (NAO)</p>
<p>15:20~16:10 BAILABAILA50 (小島)</p>	<p>15:20~16:10 BAILABAILA50 (宮本)</p>	<p>15:15~16:05 中級エアロ50 (NAO)</p>